

**MODIFIKASI SENAM TERA DAN SENAM MENPORA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh:

APRILYA MUKTI PUSPITASARI

C2013015

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2020**

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul:

MODIFIKASI SENAM TERA DAN SENAM MENPORA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

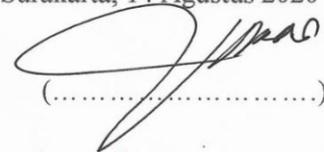
Dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tugas akhir pada 14 Agustus 2020 dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Maryatun, S.Kep. Ns, M.Kes
NIDN. 0610047601


(.....)

2. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns, M.Kep
NIDN. 0617068001


(.....)

3. Mursudarinah, SKM, M.Kes
NIDN. 0615126402


(.....)

Mengetahui
Ka Prodi Ilmu Keperawatan


Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns, M.Kep
NIDN.0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Seks Bebas Dengan Media Booklet”.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns. M. Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S. Kep. Ns., M. Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dewi Kartika Sari S. Kep., Ns, M. Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberi dorongan dan saran dalam penyusunan proposal ini.
4. Mursudarinah, SKM, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan dorongan dan saran dalam penyusunan proposal ini.
5. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Ayah, ibu, adik dan keluarga besarku yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan do’a.
7. Sahabat-sahabatku yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan proposal ini.
8. Teman-teman satu angkatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang selalu memberikan semangat dalam menyusun proposal ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini senantiasa penulis harapkan. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 22 Agustus 2020